

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
200	Каша манная молочная(200) *	Жиры-8, Белки-9, Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Углеводы-77, Белки-15, Калорийность-548, Жиры-20, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток витаминизированный(200) *	Углеводы-20, Калорийность-80
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-80
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Компот из сухофруктов(200) *	Углеводы-11, Витамин С-0, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0
50	Помидоры свежие(50) *	Калорийность-9, Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-1, Белки-1
80	Тефтели мясные(80) *	Белки-22, Витамин С-3, Калорийность-285, Жиры-18, Углеводы-8
170	Капуста тушеная(170) *	Витамин С-108, Жиры-7, Калорийность-189, Белки-5, Углеводы-25
200	Суп крестьянский со сметаной(200) *	Углеводы-16, Калорийность-107, Витамин С-26, Жиры-3, Белки-3
777	Итого за Обед	Углеводы-94, Калорийность-798, Белки-36, Жиры-29, Витамин С-145
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
80	Котлеты рыбные(80) *	Белки-14, Жиры-9, Витамин С-6, Калорийность-195, Углеводы-14
150	Картофель отварной с маслом(150) *	Белки-2, Углеводы-12, Витамин С-26, Калорийность-86, Жиры-4
637	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-66, Белки-23, Калорийность-511, Витамин С-33, Жиры-17
2 054	Итого за день	Углеводы-257, Белки-74, Калорийность-1 937, Жиры-66, Витамин С-182

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
180	Каша манная молочная(180)	Белки-13, Углеводы-52, Жиры-15, Калорийность-411
360	Итого за Завтрак	Жиры-18, Белки-17, Углеводы-69, Калорийность-521, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Компот из сухофруктов(150) *	Калорийность-35, Углеводы-9
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
60	Тефтели мясные(60) *	Жиры-10, Углеводы-4, Белки-12, Калорийность-154, Витамин С-2
130	Капуста тушеная(130)	Калорийность-137, Витамин С-77, Жиры-5, Углеводы-18, Белки-4
150	Суп крестьянский со сметаной(150) *	Жиры-4, Витамин С-20, Углеводы-13, Калорийность-97, Белки-2
590	Итого за Обед	Углеводы-71, Белки-22, Калорийность-555, Витамин С-103, Жиры-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
60	Котлеты рыбные(60) *	Углеводы-6, Жиры-3, Белки-13, Калорийность-103
130	Картофель отварной с маслом(130) *	Жиры-4, Белки-2, Углеводы-16, Калорийность-95
510	Итого за Уплотненный полдник	Белки-22, Углеводы-59, Калорийность-412, Жиры-11, Витамин С-1
1 610	Итого за день	Жиры-48, Белки-62, Углеводы-214, Калорийность-1 557, Витамин С-105